

久坐六小时以上,心脏病风险翻番

1

《名医大会诊》节目组 著
上海科学技术出版社友情提供

【内容简介】

上海电视台的《名医大会诊》栏目创办于1998年,是一档依托上海三甲医院,关注大众健康,倡导优质生活的医疗健康类节目。本书梳理了近年来近百档节目的精华内容,以上海三甲医院教授级专家为阵容,从容易被忽略的症状着手,抽丝剥茧,详解威胁当代人健康的“十大杀手”。本书中提到的心脑血管疾病、糖尿病、肾病、“三高”等慢性病被称为“现代病”,致病因素中,生活方式不佳排在首位,而健康常识的匮乏也不容忽视。本书就是为普及健康常识在做努力。

健康养生

诱发心脏病的高危因素

41岁的宋先生是某大型广告传媒的总经理,他工作压力非常大,经常废寝忘食伏案工作到深夜。有一段时间,宋先生感到疲倦、胸闷、头晕,他觉得自己可能缺少运动,所以决定趁双休日去健身房锻炼身体,健身结束,他又去游泳,不料却在游泳过程中突发心脏病,经抢救无效,一个多小时后去世。据当时抢救的医生介绍,宋先生属于急性心肌梗死导致心源性猝死。

据世界卫生组织定义,一个人在发病后6小时内突然死亡,即为猝死。心脑血管、呼吸系统、中枢神经系统疾病、药物、酗酒、出血、过敏及中毒等原因均可导致猝死。在所有猝死病人的案例中,心源性猝死占80%以上。心源性猝死原因多为“急性心肌梗死”,是令人谈之色变的绝命杀手。我国每年有54.4万人心源性猝死,居世界首位。现有患病人数为200万,每年还有新发病人近50万,并且这一疾病正从老年人逐步向青年人转移。

心脏病包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎、心脏衰竭等。其中,冠心病是引起心肌梗死的罪魁祸首。人体的心脏就如同一台汽车的发动机,发动机的油路堵塞,汽车就无法运行。同样,如果连接心脏的管道血流不畅,就会影响心脏的工作,即心脏出现了故障,也就是心脏患了疾病。高血压性心脏病、心肌炎、风湿性心脏病等如果得不到及时的治疗和控制,会逐步发展成为心脏功能衰竭,而此项衰竭是不可逆的。

心脏疾病的诱发因素,主要是

一些不良的生活习惯,比如吸烟、生活没有规律。即使突发心梗,也是长时间多种危险因素积累的结果。有实验数据显示:同样为冠心病患者,精神压力大的人,死亡率要比精神压力小的人高三倍。

诱发心脏病的高危因素有哪些?

1. 父母亲有心脏病发作史,其子女较正常人群的发病风险系数高0.7~3.4倍。如果父母一方或兄弟姐妹中有一人65岁前出现心脏病,患心脏病的风险将增加70%。如果直系亲属中患者超过2人,发病风险增加4倍。值得一提的是,不良生活方式对心脏的影响有时会超过遗传因素。

2. 高血压患者,如果血压超过140/90毫米汞柱,心脏病与中风风险分别增加1.86和2.62倍。即便血压介于120/80和140/90之间,患心脏病的风险也会分别增加76%和93%。

3. 超重,心脏病危险系数是2.0倍。体重指数(BMI指数=体重(kg)/身高(m)的平方)介于25~29者,心衰的概率增加21%。如果超过30,那么患心脏病的风险是体重正常者的2倍。

4. 过于忙碌,人际关系紧张。有针对女性的调查发现,工作压力会使女性心脏病及其他心血管疾病发作的风险增加0.4倍。另一项研究表明,如果与丈夫或孩子关系紧张,女性胸痛的概率也会大大增加。

5. 每天久坐超过6小时,心脏病危险系数是0.5~1.0倍。经常坐着不动,将增加心脏病的发病风险。

6. 吸烟或经常吸二手烟,心脏病危险系数是0.25~1.0倍。吸烟会将

心脏病发作风险增加一倍,同样二手烟也会损伤血管,增加心脏病或中风的发病概率。

健康锦囊

对于易患心脏病的高危人群,应定期做体检,出现胸闷、心慌的症状要及时就诊,避免错过最佳治疗时机。如何让自己的心脏跳动得健康有力?不妨先来测一下你的心跳极限。可以通过下面的公式来计算一下:年龄+心跳数=170次比如:李先生40岁,他的极限心跳数就是130次/分钟。如果李先生的运动量增大,每分钟心跳次数超过130,那么说明李先生已经超负荷运动了。

养心护心,做个好“心”人,还需要改变一些不良的生活方式:

(1) 起床过快、过猛,易诱发心脏病。如果你的心血管健康已经存在隐患,起床速度过快会让你心脏病发作的可能性增加。

(2) 长期熬夜有损心脏。如果长期在午夜之后才睡觉,相对于在午夜之前睡觉的人来说,前者动脉硬化化的可能性明显增高。

(3) 多喝水有利于心脏健康。美国研究者对2万多人进行调查后发现,每天只喝2杯水的人与每天喝水超过5杯的人相比,前者患心脏病的概率要远远高于后者。

(4) 改变不良的生活习惯,戒烟、调整膳食结构,保持良好的心态。

(5) 警惕耳垂折痕! 英国、瑞典学者研究发现:年龄在40岁以下的人如果患上了冠状动脉疾病,其中,80%多的人会有耳垂折痕,很多死于心血管疾病的人,其耳垂有明显的折痕。

如果遇到下列问题,你应该去

医院做一个心脏检查——

体力活动时有心慌、疲劳、气急等不适,或感到呼吸困难;

劳累或紧张时,突然出现胸骨后疼痛或胸闷压迫感;

左胸部疼痛伴有出汗,或疼痛放射到肩、手臂及颈部;

出现脉搏过快、过慢、短促或不规则;

熟睡或做梦过程中突然惊醒,感到心慌、胸闷、呼吸不畅,需要坐起来一会儿才好转;

性生活时感到呼吸困难、胸闷或胸痛;

饱餐、寒冷、吸烟、看情节紧张的电影或电视时,感到心慌、胸闷或胸痛;

在公共场所中,容易感到胸闷、呼吸不畅和空气不够;

上楼时比以前或比别人容易出现心慌和气急;

突然出现一阵心慌、头晕、眼前发黑,有要跌倒的感觉;

感冒后轻微劳动也感到心慌、疲乏,或走路稍快就觉气急;

突然胸部不适而昏倒在地上,或有马上要“死去”的感觉;

晚间睡觉枕头低时感到呼吸困难,需要高枕而睡;

出现下肢浮肿;

手指或脚趾末端出现肥大、变形;

脸、口唇和指甲出现青紫、暗红等异常颜色;

静息时自觉心跳有异常声音,或手掌握触前胸壁心脏部位时有震颤感;

妊娠期出现心慌、头晕、气急或浮肿;

左肩痛长期不愈。

李安的安来自一个地名和一艘船名

1

张靓蓓 著
中信出版社友情提供

【内容简介】

导演李安以第一人称口述的方式,讲述自己电影生涯第一个十年的追梦历程。站在荣耀的巅峰,李安却告诉所有人,他眼中的自己,是“一个没用的人”:他,两次高考落榜,却意外步入舞台生涯;他,在纽约名校高分毕业后,遭遇“毕业即失业”;他,在美国煮饭、带孩子,做全职“家庭煮夫”整整六年;人往四十岁走,他才华满腹,却只能在剧组守夜看器材、扛沙袋、做苦力。他“不好意思再谈什么理想”,却不知理想已深埋心底。李安活得很明白。他说,我真的只会当导演,做其他事都不灵光。

名人传记

我来了

我家兄弟姐妹四个,数我最难带。小时候我额头上有条青筋浮现,父亲说,这样的小孩比较难带,老是会碰上三个灾两难的。我从小身体不好,不过长大后,人也就健朗了。

妈妈怀我七个月时,一天中午,下楼时一脚踩空,就这么一路下滑直到最底层。大家都在睡午觉,叫不到人,也叫不到车,妈妈发愁了,因为还有一班学生在教室等她上课,那时她在屏东潮州小学教书,学校离家很近。妈妈坐了一阵子,然后起身慢慢撑着走到学校,直到上完课回家,爸爸才知道,赶紧带她去医院检查,幸好没事。

当时妈妈有个朋友也怀孕了,不小心扭了脚去照X光,孩子就这样没了。要不是有这个比较,爸妈还不知道事态之严重。

我是1954年10月23日在台湾屏东潮州出生。当天请了医生来家里接生。据妈妈说,我刚生下来时,一张脸发青,也不哭,直到医生拍打我的小腿股,哇的一声,大人方才放了心。医生事后告诉妈妈,好险,脐带绕在我脖子上两三圈,一般来说,这种情况很容易窒息的。现在太太常骂我脑子不清楚,她说:“大概就是那时候留下的后遗症。”

我的诞生,让爸爸兴奋得整晚都睡不着觉,他百感交集地说:“李家终于有后了!”爷爷临终的遗嘱,要爸爸在台湾“另起炉灶”,我这个长子让爸爸充满了期盼,他给我取名“李安”,一来是老家在江西德安,二来是爸爸来台湾时搭乘的轮船就叫“永安号”。

我出生时有八磅重,还好。弟弟李岗比我强壮,生下来就有十磅。七个月大时,两个姐姐出麻疹,我也被传染了。当时爸爸正好调职到台东女中当校长,这是爸爸第一次升任校长,又搬家,结果我出完麻疹没照顾好,自此后肠胃老闹毛病,身体积弱不振,体质不好。

在台东过了一年多,我还不到两岁,父亲又接任花莲师范校长,举家迁往花莲,一住就是八年,我们戏称是“八年抗战”。十岁时,爸爸再度调任台南二中校长,全家定居台南,四年后又接任台南一中校长,父亲常言:“我将终老斯乡。”

儿时的我瘦小多病,在花莲时,如果两个礼拜没去挂号,连医生都说:“怎么好久没来缴菜钱了?”当时我家戏称看病是“给医生缴菜钱”。我们小时候有种很普遍的营养品“胖维他”,爸爸曾气得说:“胖维他都让你给吃得变成瘦维他了!”

我的体质到了高中才逐渐好转,但还是很瘦小,高一上学期时才一百五十多厘米,发育很晚。太太说,我到美国好像还长了两厘米。

我脸上有个酒窝,大家都说好看,我说:“狗咬的。”大伙还以为我开玩笑。那是小学一年级时,有天放学后我跟着妈妈去她同事家。平时我常跟那家的狗逗着玩,那天见狗屁股底下有根棍子,想去拿,没想到“狗一翻脸不认人”,猛然扑了上来张口就咬,上牙咬住我的肩膀,留下一个疤,下牙深陷在我脸颊上,后来就成了酒窝。当时我满脸是血,大人们都吓坏了,狗主人当场把那只狗痛揍一顿,狗生病死了。爸妈怕我染上当时流行的狂犬病,只好拿着狗

头去化验,报告要等二十一天才出来,把爸妈给急坏了,幸好没事。

还有一次几乎命丧鲤鱼潭。那年我正念幼稚园,有天爸妈与朋友一起去鲤鱼潭划船,船快到岸时,我兴奋地起身,船失去重心直晃,扑通一下我就栽进水里。妈妈当时想都没想跟着跳下去,一把抱住我,从水里站起来,水刚好淹到妈妈的眼角下,大家慌忙把我们母子拉上岸。好险,当时要不是妈妈在我滑落潭底前的那一抱,我可能就命没了。所以我常说,妈妈给了我两条命。

快乐的童年

花莲八年,地方的纯真、朴实,人情的温暖、诚挚,给我的童年留下了美好的回忆,尤其是花莲师范附小的启发式教学,是我上艺专之前最快乐的一段学习岁月。

花莲师范原先在花岗山,爸爸担任校长后迁到美仑,花师在美仑的校园就是他一手创建的。迁校前,我常爱跑到花师去看他们升旗。奉蒋经国之命,父亲在花岗山的花师旧址办了国民党军队退役官兵的师资训练班。听父亲说,当初开办师训班时,有许多人反对,认为军人教书不合适,可是父亲知道很多人入伍是因为战乱,未必没有发展潜能,所以极力替他们争取学历,使有心向上的人能有途径进修。后来师训班搬到板桥成为国民党军队教育中心,那里就成了现在的“花岗国中”。

我家住在花岗山上师训班里,小时候成天和那些即将为人师表的老退伍军人在一起,如任贤齐的父亲就是爸爸学生中跟我们最要好的大哥哥,当年我们老是围绕在他身边

听他讲《西游记》里的故事。父母虽是公教人员,却生活在一个大退伍军区里,所以我自小就对“军公教”很熟悉,生活在非常外省的公教环境中。

父亲除了担任花莲师范校长外,还是师训班班主任。师训班不是部队,却集合了陆、海、空、政战等各军种的退伍军人,所以各种康乐队都会来此表演,包括歌舞特技、京剧、绍兴戏、魔术、话剧等等,小时候看了不少“秀”。因为我是“校长公子”,每次都坐第一排近中间的大位,这大概是旁人少有的待遇。现在我带儿子去参加电影活动,前尘往事不时浮上心头。说来巧合,儿时我家虽住宿舍,但在这方小小天地里,我家就是中心;如今我当导演,儿子们坐在我身边的最佳座位。在拍电影的小天地里,历史重演,顿生似曾相识之感,回想起几年前我尚赋闲家中,一切恍如梦中。

小时候看康乐队时,我偶尔也会上台表演,有时两兄弟一块上台,李岗就唱:“老祖母今年八十八……”爸妈的朋友、同乡或同事来家拜访时,我常拿支扫把当吉他,带着弟弟上场表演一番,逗大家开心,我最擅长模仿叔叔伯伯或我家的管家老杨。

上小学后,班上每周六班会前上来一段相声,就常是我的拿手好戏,同时我还自编自演了许多话剧。花师附小三年级时,曾编写剧本导演同学表演,男生不愿演女生,我就自己反串。当时校长曾向爸妈半开玩笑地说:“你这个儿子将来可能走第八艺术!”真是不幸言中。后来我考上艺专,第一个给老校长打电话。